오전새참 일반형)

2026년 11월 친환경 표준식단표

작성자: 김O선 영양사

	2(월)농업기술원&사과따기	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전새참		배/치즈	고구마양배추죽	사과/치즈	요거트②/당근스틱
점 심		흑미밥 들깨미역국 닭갈비⑮ 가지나물 잘게자른깍두기⑨	보리비빔밥⑤ (호박+콩나물+당근) 연한팽이버섯장국⑤ 유정란스크램블① 구이김 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 배추된장국⑤ 소불고기⑯ 브로콜리초무침 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 안매운짬뽕국⑨⑰⑱ 돈민찌연근조림⑩ 감자채볶음 잘게자른깍두기⑨
오후새참		김치계란베이컨볶음밥 ①⑨⑩/보리차	시몬빵①②⑥/ 사과당근주스	잔치국수①⑥	물만두①⑤⑥⑩/우엉차
열량,단백질 유아·영아		589.3/22.2 544.3/22.1	577.1/15.1 404.3/11.7	562.8/16.3 510.8/16.0	560.1/19.1 455.4/14.2
	9(월)[저탄소초록급식]	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)생일잔치
오전새참	우유②/우리밀약과①②⑥	단감/치즈	단호박죽	요거트②/고구마스틱	바나나/치즈
점 심	기장밥 열무된장국⑤ 두부양념조림⑤ 새송이버섯구이 잘게자른깍두기⑨	흑미밥 맑은미역국 가자미무조림 오이숙주나물 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 돈등뼈얼갈이국⑩ 구이김 청경채무침 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 맑은콩나물국⑤ 안동찜닭⑮ 호박나물 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑱ 치킨⑮ 배추된장나물⑤ 잘게자른깍두기⑨
오후새참	삶은유정란①/착즙사과수즈	초코씨리얼①②⑥/우유②	소보로빵①②⑥/우유②	우리밀감자수제비⑥	케잌①②⑥/요쿠르트
열량,단백질 유아·영아	550.1/23.4 462.0/17.8	506.0/21.5 455.0/21.1	614.4/20.7 510.7/18.6	597.1/19.9 492.4/15.1	533.8/13.3 481.8/13.1
	16(월)[저탄소초록급식]	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전새참	우유②/조청쌀강정①②⑥	배/치즈	전복죽⑱	사과/치즈	요거트②/오이스틱
점 심	기장밥 호박새우젓국⑨ 유정란말이① 시금치무침 잘게자른깍두기⑨	흑미밥 자른오징어무국⑰ 돈가스①⑤⑥⑩*케찹⑫ 양상추과일들깨샐러드 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 사리곰탕⑯*소면⑥ 두부부침⑤/쑥갓양념장 시래기된장지짐⑤ 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 청국장⑤ 삼치구이 콩나물무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑯ 감자조림 양송이채소볶음 잘게자른깍두기⑨
오후새참	찐고구마/매실차	떡국①	찐빵①②⑥/우유②	한식잡채⑩/둥글레차	채소도토리전⑥/보리차
열량,단백질 유아·영아	585.2/18.9 497.1/13.4	592.8/17.8 547.8/17.7	620.2/21.9 514.7/19.7	569.7/28.5 467.3/23.5	548.8/16.6 446.4/11.5
	23(월)[저탄소초록급식]	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전새참	우유미숫가루②⑤/지리멸치	사과/치즈	새우야채죽⑨	요거트②/파프리카스틱	바나나/치즈
점 심	기장밥 채소육개장 멸치아몬드조림④ 느타리버섯볶음 잘게자른깍두기⑨	흑미밥 호박두부된장국⑤⑥ 미역줄기볶음 제육볶음⑩ 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 감자미역국 육원전①⑤⑥⑩ 청포묵무침 잘게자른깍두기⑨	찰보리밥 소고기된장국⑤⑯ 새우살양배추볶음⑨ 도라지오이새콤무침 잘게자른깍두기⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이⑤ 얼갈이무침 잘게자른깍두기⑨
오후새참	고구마튀김/착즙포도주스	오리훈제채소주먹밥/보리차	모닝빵①②⑥/딸기잼/우유②	로제베이컨스파게티 ①②⑤⑥⑩/단무지	핫케잌①②⑥/우유②
열량,단백질 유아·영아	543.8/17.4 413.8/12.3	639.3/18.2 588.3/17.7	600.2/21.8 521.7/20.1	598.6/18.2 493.9/13.4	579.7/28.0 502.7/26.9
	30(월)[저탄소초록급식]	1.이 식단은'당진농협/환경연합에코생협'에서 제공되는 친환경 식재료로 작성한 식단입니다. 2.매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3.매주 월요일 점심은 영유아의 건강을 증진하고 기후변화를 줄이기 위해 '고기 없는 날'로 지정 하였습니다. .4.모든 친환경 식재료는 수급현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체 가능합니다. 5.매주 화,목요일은 오전새참을 비타민과 무기질의 섭취를 위해 계절과일로 넣었습니다. 6.생선류 중 조기, 갈치, 꽁치등과 같이 가시가 많은 생선은 가시에 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 7.특정식품(예:우유,계란,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다 ※알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴, 전복, 조개, 홍합 ⑲잣			
오전새참	우유②/우리밀파이쿠키①②⑥				
점 심	기장밥 아욱된장국⑤ 메추리알장조림① 어묵볶음⑤ 잘게자른깍두기⑨				
오후새참	자장면⑤⑥/단무지				
열량,단백질 유아·영아	641.9/26.2 553.8/20.7				

상기 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

국·공립 복지타운어린이집

원산지 표시	쌀,잡곡 (죽)	콩 류 (두부등)	쇠고기(한우), 닭고기, 돼지고기, 오리고기	가공육류 (돈가스)	김 치		생 선 (삼치,가자미,오징어, 조갯살,새우살,전복)
					배추(얼갈이포함) 무	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	*돈가스-국내산	국내산	국내산	국내산

친환경 식단 원칙



제철에 나는 신선하고 건강한 재료를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

프렌치의 재철재료	채소	해산물	과일
	배추. 무. 브로콜리. 우엉. 늙은호박등	꽁치. 도미. 참치. 꼬막 등	배. 사과. 단감 등

11월 영양소식지

덜 달고, 덜 짜게 먹기

당이란?

- 단맛을 내는 탄수화물의 한 종류로 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용되고 나머지는 지방으로 축적됩니다.
- 당류 섭취의 기준은?

총 당류 섭취량은 1일 열량의 20% 이내, 첨가당은 10% 이내 제한

* 첨가당: 가공·조리 시 첨가되는 당과 시럽 등(우유, 과일 등에 함유된 당 제외)

나트륨이란?

소금을 구성하는 무기성분으로, 소금의 약 40%를 차지합니다. 세계보건기구(WHO) 1일 섭취 권고량은 2,000mg(성인 기준)입니다.

당류 과다 섭취 시 발생하는 질환



가공식품을 통한 당류 섭취량이 하루 총 칼로리의 10%를 넘는 경우 당뇨병 위험률 14%, 고혈압 위험률 66%, 비만 위험률은 39% 증가합니다.

나트륨 과다 섭취 시 질환



당류 적게 섭취하는 법



나트륨 적게 섭취하는 법



식품 속 당류/나트륨 함량



1인 1회 분량 총 당류함량(● = 당류 4g) ■ = 나트륨 400mg(소금 1g)

달마다 만나는 영양이야기

11월 22일은 김치의 날



11월 나오는 제철 재료를 넣어 22가지 효능을 낸다는 의미를 가진 날로 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부한 영양 우수 식품입니다. 면역력 증진, 항산화 효과, 바이러스 억제, 장 건강 개선 등 다양한 건강 효능을 가집니다.

출처: 농림축산식품부

출처: 2025 한국인 영양소 섭취기준, 식품의약품안전처, 세계보건기구(WHO)